الصلوٰۃ والسلام علیک یا رسول اللہ ﷺ
وعلیٰ اٰلک واصحابک یا حبیب اللہ ﷺ

خلاصۂ نفس

تالیف

(عالمہ) سیدہ نازیہ قادری

شرف انتساب

قدوۃ السالکین زبدۃ العارفین شہزادۂ مخدوم سمناں

پیر طریقت رہبر راہ شریعت شہید راہ مدینہ

سید انوار اشرف ثنیٰ میاں

اشرفی الجیلانی والبغدادی علیہ رحمۃ الباری

بانی و سربراہ اعلیٰ مدرسہ کنیزان فاطمہ، ممبرا

کے نام

جن کے فیوض و برکات سے ہی ناچیز یہ چند اوراق آپ کے سامنے پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہی ہے۔

سیدہ نازیہ قادری

قصیدہ بردہ شریف

امام شرف الدین بوصیری رحمۃ اللہ القوی

مولای صل وسلم دائما ابدا

علی حبیبک خیر الخلق کلهم

امن تذکر جیران بذی سلم

مذجت دمعا جزی من مقلة بدم

محمد سیدالکونین والثقلین

والفریقین من عرب ومن عجم

هوالحبیب الذی ترجی شفاعته

لکل هول من الاهوال مقتحم

نبینا الآمر الناهی فلا احد

البر فی قول لا منه ولا نعم

فان من جودک الدنیا وضرتها

ومن علومک علم اللوح والقلم

والآل والصحب ثم التابعین لهم

اهل التقی والنقی والحلم والکرم

تم الرضا عن ابی بکر وعن عمر

وعن علی وعن عثمان ذی الکرم

فاغفرلناشدها واغفرلقائها

سأتک الخیر یا ذا الجود والکرم

پیش لفظ

آج ہم میں سے ہر کسی کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ دوسروں کی نظروں میں ممتاز ہو جائے۔ ہم اپنی امتیازی خصوصیت ظاہر کرنے کے لئے کبھی دولت کا سہارا لیتے ہیں تو کبھی خاندانی وجاہت کو ہم سرخروئی کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔ غرضیکہ ہم کسی چیز کو دنیا کی نظروں میں اپنے اعلیٰ ہونے کا سبب سمجھتے ہیں۔ لیکن قرآنی آیات کا مطالعہ کریں تو یہ بات بالکل واضح ہو جائے گی کہ بندہ اگر رب کی بارگاہ میں سرخرو اور مقبول ہو تو اس کی کامیابی پر مہر صداقت لگ جاتی ہے۔ پھر وہ پوری کائنات میں مقبول ہو جاتا ہے۔

سمجھنا یہ ہے کہ اس عظیم منزل پر پہونچنے کے لئے بندے کو اپنے رب سے کس طرح کا تعلق ورشتہ قائم کرنا ہوگا اور اس تعلق کے ذریعہ ہمیں رب کا قرب کیسے حاصل کرنا ہوگا۔ مگر افسوس! آج کل لوگ صرف دنیا کے بارے میں سوچتے ہیں۔ ہر کسی کے سامنے ٹیپ ٹاپ اور اچھے انداز میں پیش آنے کی بھر پور کوشش کرتے ہیں اور اپنے چہرے کو خوب سجا کر لوگوں کے سامنے پیش ہوتے ہیں، جس پر صرف لوگوں کی نظر ہوتی ہے۔ مگر افسوس! اپنے دل کو نہیں سجاتے جس پر اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی نظر ہوتی ہے۔

ائے لوگو! ہمیں اپنی آخرت کے بارے میں سوچنا چاہئے کہ اسے کس طرح سنوارا جائے۔ اس کو سنوارنے کے لئے ایک ترکیب ہے اور وہ ہے نفس پر قابو پانا (کنٹرول کرنا)۔ اللہ رب العزت کی بارگاہ میں باعزت ہونے کا طریقہ قرآن مقدس اس طرح بیان فرماتا ہے: ''وَاَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰى فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَاْوٰى'' (النازعات۔ آیۃ ۴۰-۴۱)

ترجمہ:۔ اور وہ جو اپنے رب کے حضور (قیامت میں) کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو (ناجائز) خواہش سے روکا، تو بیشک جنت ہی ٹھکانہ ہے۔ (کنزالایمان)

مذکورہ آیات کریمہ نے ہمارے ضمیر کو جھنجھوڑ کر یہ باور کرادیا کہ اے انسان تو خدائے قادر و قیوم کی بارگاہ چھوڑ کر کہاں مارا مارا پھرتا ہے۔ نفس کی شرارتوں میں الجھ کر تو دنیا میں اس طرح کھو گیا ہے کہ تجھے تیرے پالنہار حقیقی کا کوئی خیال ہی نہیں ہے۔ نفس کے فریب میں آکر تو نے یہ باور کرلیا ہے کہ تجھے اب اس دنیا میں رہنا ہے اور موت کی یقینی حدوں کو پار نہیں کرنا ہے۔ کیا تجھے معلوم نہیں ہے کہ رب کی بخشی ہوئی زندگی تیرے لئے آزمائشوں کی سوغات لے کر آئی ہے۔ یاد رکھ تجھے کل قیامت کے دن اپنے رب کی بارگاہ میں حاضر ہونا ہے اور اسے اپنے سارے اعمال کا حساب دینا ہے۔ اگر تو نے یہاں رہ کر رب کا خوف اپنے دل میں رکھا اور اپنے نفس کو دنیا کی خواہشات سے پاک رکھا تو یاد رکھ جنت کو تیرے جیسے مہمانوں کی میزبانی کے لئے آراستہ کیا گیا ہے۔

اگر تاریخ کی ورق گردانی کی جائے تو یہ حقیقت بھی آشکار ہو جائے گی کہ اپنے وقت کے اجلہ علماء وائمہ وفقہا نے بھی تزکیۂ نفس اور معرفت الٰہی کے حصول کے لئے تصوف وطریقت کے تاجدار صوفیاء کرام کی بارگاہوں میں حاضر ہوئے اور ان کے روحانی وعرفانی فیضان سے معمور ہوکر دنیائے تصوف وطریقت کے ایسے تاجدار بن کر ابھرے کہ خلق کثیر نے تزکیۂ نفس اور معرفت الٰہی کی حصولیابی کے لئے ان کے در کی گداگری اختیار کر کے ان کے علمی، عرفانی اور روحانی فیضان کو پوری دنیا میں عام کر دیا۔

آج یہ حقیر نفس کی معرفت (پہچان) کے لئے خلاصۂ نفس کے باب میں کچھ صفحات پر چند معروضات اس امید پر پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہی ہے کہ اگر اس کے ذریعہ ایک شخص نے بھی اپنے نفس کی پہچان حاصل کر کے اس کی صفائی اور ستھرائی حاصل کر لی تو یہ ساری کاوشیں اور محنتیں وصول ہیں اور ممکن ہے کہ یہی میری نجات کا ذریعہ بن جائے۔

گر قبول افتد زہے عز و شرف

نحمده ونصلی علی رسوله الكريم. اما بعد

فاعوذبالله من الشيطن الرجيم . بسم الله الرحمٰن الرحيم

"وَاَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰىO فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَاْوٰىO" (النازعات۔آیۃ ۴۰-۴۱)

ترجمہ:۔ اور وہ جو اپنے رب کے حضور (قیامت میں) کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو (ناجائز) خواہش سے روکا، تو بیشک جنت ہی ٹھکانہ ہے۔ (کنزالایمان)

نفس ایک لطیف شئ ہے جس کا مقام قالب ہے۔ اس سے تمام اخلاق مذمومہ کا صدور ہوتا ہے۔ اسی طرح روح بھی ایک لطیف شئ ہے۔ اس کا مقام قلب ہے۔ اس سے تمام اخلاق حمیدہ کا ظہور ہوتا ہے، بالکل جس طرح آنکھ دیکھنے کے لئے، کان سننے کے لئے، ناک سونگھنے کے لئے اور منھ چکھنے کے لئے ہے، اسی طرح ہمارا نفس اوصاف مذمومہ کا محل ہے اور روح اوصاف محمودہ کا۔

نفس اور تخلیق انسانی

سورۂ رحمٰن میں انسان کی تخلیق کے حوالے سے رب تعالیٰ کا یہ ارشاد ملاحظہ ہو:

"خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ"

اس نے انسان کو ٹھیکری کی طرح کھنکھناتی ہوئی مٹی سے بنایا۔

تفسیر ابن عباس میں آیت بالا کی تفسیر میں درج ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت سے آدم علیہ السلام کو اس مٹی سے پیدا کیا جو دیر تک پڑی رہنے سے بدبودار ہوگئی تھی۔ وہ مٹی جس سے کوزہ وغیرہ بناتے ہیں۔ پختہ ٹھیکرے گھڑے ہو جاتے ہیں یا یہ کہ سوکھی مٹی سے جو بجانے سے بجتی ہے، سے بنایا۔

صلصال کے دو معنی ہیں: (۱) بدبودار ہونا (۲) آواز دینا

پہلے مٹی خشک تھی جب وہ مٹی خمیر کی گئی تو تر ہو کر وہ مثل کیچڑ بدبودار ہوگئی، پھر خشک ہو کر بجنے لگی۔ جب آدم علیہ السلام کا پتلا بن گیا تب روح پھونکی گئی۔ (تفسیر ابن عباس)

قرآن عظیم میں ارشاد ربانی ہے:

"وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَاٍ مَّسْنُوْنٍ" (الحجر)

اور بے شک ہم نے انسان کو کھنکھناتی ہوئی خشک مٹی سے جو سیاہ خمیر کی ہوئی تھی، بنایا۔

انسان خاک سے پیدا ہوا اسی لئے اس میں ضعف و کمزوری کا عنصر شامل ہے۔ گوندھی ہوئی مٹی (طِیْنٌ) کی وجہ سے بخل کا مادّہ آ گیا۔ سڑی ہوئی چکنی مٹی (حَمَاٍ مَسْنُوْنٌ) کی وجہ سے شہوت و خواہش شامل ہوگئی۔ کھنکناتی مٹی سے جہل کی قوت مل گئی۔ آگ میں مٹی پک کر ٹھیکرے کی طرح (كَالْفَخَّارِ) بن جاتی ہے اور اس سے مکر و فریب اور بغض و حسد پیدا ہوتا ہے۔ (کیمیائے سعادت)

نفس مطمئنہ، نفس لوّامہ اور نفس امّارہ

رب تعالیٰ نے قرآن عظیم میں نفس کی تین قسموں کا ذکر فرمایا ہے:

اول نفس مطمئنہ، دوم نفس لوّامہ، سوم نفس امّارہ۔

نفس مطمئنہ کا ذکر سورۂ فجر میں یوں فرمایا ہے:

"يٰاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۝ فَادْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِيْ ۝ وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ ۝"

اے نفس مطمئنہ واپس چل (لوٹ آ) اپنے رب کی طرف اس حال میں تو اس سے راضی ہو جا اور وہ تجھ سے راضی، شامل ہو جا میرے خاص بندوں میں اور داخل ہو جا میری جنت میں۔

نفس مطمئنہ کی پہچان

نفس مطمئنہ کسے کہتے ہیں؟ اس کی پہچان کیا ہے اور یہ کن لوگوں کے لئے خاص ہے؟

سراج العوارف میں سیدنا شاہ ابوالحسین نوری ماہروری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نفس مطمئنہ نبیوں اور خاص ولیوں کا ہوتا ہے۔ کیوں کہ ان کے ارادے اللہ کے ارادوں میں فنا ہو چکے ہوتے ہیں اور حق کے خلاف اس میں کوئی راستہ نہیں۔

شیخ طریقت حضرت علامہ پیر کرم شاہ ازہری تفسیر ضیاء القرآن میں مذکورہ آیت کی تشریح میں حضرت علامہ قاضی ثناء اللہ پانی پتی رحمۃ اللہ علیہ کا قول پیش کرتے ہیں۔ علامہ پانی پتی فرماتے ہیں کہ جس طرح جس شخص کو اللہ تعالیٰ کی یاد میں سکون و اطمینان کا اس وقت تک تصور نہیں کیا جا سکتا جب تک انسان سے صفات رذیلہ دور نہ ہو جائیں اور یہ اس

وقت تک دور نہیں ہوتیں جب تک انسان اللہ تعالیٰ کی صفات حمیدہ کی تجلیات سے بہرہ مند نہ ہو۔

علامہ اسماعیل حقی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ گھبراہٹ واضطراب کے بعد جو سکون ملتا ہے اسے اطمینان کہتے ہیں اور نفس کو سکون تب میسر ہوتا ہے کہ جب وہ یقین معرفت اور شہود کی اعلیٰ منزل پر فائز ہو جائے اور یہ مقام ذکر الٰہی کی کثرت اور دوام سے حاصل ہوتا ہے۔

علامہ سید شریف جرجانی رحمۃ اللہ علیہ نے نفس مطمئنہ کی تعریف ان الفاظ میں کی ہے:

''نفس مطمئنہ وہ ہے جو نور قلب سے منور ہو جائے یہاں تک کہ اس کی مذموم صفات فنا ہو جاتی ہے اور وہ اخلاق حمیدہ سے مزین وآراستہ ہو جاتا ہے''۔

نفس لوامہ کسے کہتے ہیں؟

وَلَا اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ. اور قسم ہے نفس لوامہ کی کہ حشر ضرور ہو گا۔

سراج العوارف میں نفس لوامہ کے بارے میں تحریر ہے کہ نفس لوامہ برائیوں پر آگاہ کرتا ہے۔ اگر برائی سرزد ہو جائے ہو تو جلدی ہی توبہ وندامت کراتا ہے اور یہ صالحین و پرہیزگاروں کا نفس ہے۔

خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نفس لوامہ مومن کا نفس ہے جو ہر وقت اپنی کوتاہیوں اور غفلتوں پر اپنے آپ کو ملامت کرتا رہتا ہے۔ صوفیاء کہتے ہیں کہ بندہ جب اللہ تعالیٰ کی یاد میں کوشاں ہو جاتا ہے تو مولائے کریم کی خصوصی توجہ سے اس پر اس کے عیوب ونقائص منکشف ہو جاتے ہیں۔ اس پر بندہ پشیمان ہوتا ہے اور اپنے آپ کو برا بھلا کہتا رہتا ہے۔ ایسے نفس کو نفس لوامہ کہتے ہیں۔ (تفسیر ضیاء القرآن)

نفس امارہ

سورہ یوسف میں نفس کی تیسری قسم امارہ کا ذکر اللہ تعالیٰ نے یوں فرمایا ہے:

''وَمَا اُبَرِّئُ نَفْسِیْ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّیْ اِنَّ رَبِّیْ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ''

اور میں اپنے نفس کی برأت (کا دعویٰ) نہیں کرتا بے شک نفس تو حکم دیتا ہے برائی کا۔ مگر وہی (بچتا) ہے جس پر میرا رب رحم فرمائے۔ یقیناً میرا رب بخشنے والا اور رحم فرمانے والا ہے۔

تفسیر ضیاء القرآن میں حضرت یوسف علیہ السلام کی اپنی نفس کی برأت کے ضمن میں درج ہے:

''نفس امارہ کی عادت ہے کہ وہ گناہ کی خار دار وادیوں میں انسان کو اتنی بے رحمی سے گھسیٹتا ہے کہ قبائے شرافت تار تار ہو جاتی ہے۔ نفس سرکش کی شرانگیزیوں سے وہ ہی بچ سکتا ہے جس پر میرا رب مہربانی فرمائے۔

اگر میں ان صبر آزما اور جاں گسل آزمائشوں سے کامیابی کے ساتھ گزر آیا ہوں تو سب سن لو کہ یہ میرا کمال نہیں بلکہ میرے رب کا کرم ہے۔ بے شک اس کا دامن مغفرت بڑا وسیع ہے اور اس کا بحر رحمت بے پایاں ہے۔

سراج العوارف میں سرکار ابوالحسین نوری مارہروی فرماتے ہیں کہ نفس امارہ ہمیشہ برائی پر آمادہ کرتا رہتا ہے اور گناہ کرنے کو کہتا ہے۔ یہ عوام کا نفس ہے۔

مخلوق کی پیدائش

صوفیائے کرام فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے مخلوق کو تین قسموں پر پیدا فرمایا ہے:

(۱) فرشتوں کو پیدا فرمایا۔ ان میں عقل رکھی مگر شہوت سے پاک رکھا۔

(۲) جانوروں کو پیدا کیا۔ ان میں شہوت رکھی مگر عقل سے عاری رکھا۔

(۳) انسان کو پیدا کیا اور اس میں عقل و شہوت دونوں رکھی۔

مخلوق کی تینوں اقسام کے تخلیقی تجزیہ کے بعد صوفیا فرماتے ہیں کہ اب جس انسان کی عقل پر اس کی شہوت ونفسانی خواہشات غالب ہیں وہ جانوروں سے بدتر ہے اور جس انسان کی شہوت وخواہشات پر عقل غالب ہے وہ فرشتوں سے بھی افضل ہے۔

اللہ تعالیٰ کا فضل وکرم ہی انسان کو نفس کی شرارتوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

حضرت سیدنا حاتم اصم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''نفس میرا اصطبل ہے۔ علم میرا ہتھیار ہے۔ شیطان میرا دشمن ہے۔ ناامیدی میرا گناہ ہے۔ اور میں نفس کو فریب میں مبتلا رکھتا ہوں''۔

نفس کی الٹی خصلت

یہ بات ذہن نشین رہے کہ نفس ہمارے جسمانی وجود کا ایک نازک حصہ ہے اور لطیف شئے ہے جس کی خصلت وعادت میں الٹا پن ہے۔ فرمانبرداری میں اسے غم ورنج پہونچتا ہے اور نافرمانی میں اسے راحت وسکون ملتا ہے۔ انسان کو جس چیز سے آرام ملتا ہے اسی چیز سے نفس کو تکلیف پہونچتی ہے۔

کشف المحجوب میں نفس کی الٹی خصلت پر جو کچھ بیان کیا گیا ہے اسے مختصراً ذیل میں ملاحظہ کریں:

حضرت محمد بن علیان نسوی رحمۃ اللہ علیہ جو حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ کے اکابر اصحاب میں سے تھے، بیان فرماتے ہیں کہ ابتداء حال میں جب میں نفس کی آفتوں پر بینا ہوا اور اس کی خفیہ پناہ گاہوں سے واقف ہوا، اسی وقت میرے دل میں نفس کی طرف سے کینہ ہو گیا تھا۔ ایک دن لومڑی کے بچے کے مانند کوئی چیز میرے حلق سے باہر نکلی، حق تعالیٰ نے مجھے اس سے واقف کرا دیا اور میں جان گیا کہ وہ نفس ہے۔ میں اسے پاؤں سے روندنے لگا اور ٹھوکریں مارنے لگا مگر وہ بڑھتا ہی رہا۔ اس وقت میں نے اس سے کہا اے نفس! ہر چیز مارنے اور زخمی کرنے سے ہلاک ہو جاتی ہے اور تو اس کے برعکس بڑھتا ہی جا رہا ہے، اس کی وجہ کیا ہے؟ نفس نے جواب دیا کہ میری تخلیق الٹی ہے۔ اوروں کو جو چیزیں تکلیف پہونچاتی ہیں وہ مجھے آرام وراحت پہونچاتی ہیں اور جو چیزیں دوسروں کو آرام پہونچاتی ہیں وہ مجھے تکلیف دیتی ہے۔ (کشف المحجوب صفحہ ۳۳۰-۳۳۱)

حضرت شیخ ابوعلی سیاہ مروزی رحمۃ اللہ علیہ خود اپنا واقعہ بیان فرماتے ہیں کہ میں نے نفس کو ایسی شکل میں دیکھا جو میری ہم صورت تھا۔ کسی نے اس کے بال پکڑ رکھے تھے۔ اس نے اسے میرے حوالے کر دیا میں نے اسے ایک درخت سے باندھ دیا اس کے بعد میں نے اسے ہلاک کرنے کا ارادہ کیا تو اس نے مجھ سے کہا اے ابوعلی! زحمت نہ اٹھاؤ! میں خدا کا لشکری ہوں تم مجھے فنا نہیں کر سکتے۔ (کشف المحجوب ص ۳۳۰)

لہٰذا معلوم ہوا کہ مجاہدہ وریاضت سے نفس کی صفات بد کو ختم کیا جا سکتا ہے لیکن اس کی ذات کو ناپید نہیں کیا جا سکتا۔

نفس سانپ کی شکل میں

حضرت شیخ ابوالقاسم گرگانی جو قطب زمانہ اور طریقت کے امام تھے خود اپنے ابتدائی حالات کو یوں بیان فرماتے ہیں کہ میں نے نفس کو سانپ کی شکل میں دیکھا ہے۔ اور ایک بزرگ بیان کرتے ہیں کہ میں نے نفس کو چوہے کی شکل میں دیکھا تو میں نے اس سے پوچھا تو کون ہے؟ اس نے کہا کہ میں غافلوں کو ہلاکت میں ڈالنے والا، ان کو شرارت و برائی کی طرف بلانے والا اور دوستوں کی نجات ہوں۔ چونکہ میرا وجود سراپا آفت ہے۔ تو وہ اپنی پاکیزگی وعبادت پر نازاں ہو کر اپنے افعال پر تکبر کرنے لگتے ہیں۔ وجہ یہ کہ جب وہ دل کی پاکیزگی، سیرت کی صفائی، نور ولایت اور طاعت پر اپنی استقامت کو دیکھتے ہیں تو ہوا و تکبر ان میں پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر جب وہ اپنے پہلو میں مجھے دیکھتے ہیں تو وہ ان تمام عیبوں سے پاک ہو جاتے ہیں۔ (کشف المحجوب صفحہ ۳۳۱)

سلطان العارفین حضرت سیدنا بایزید بسطامی رحمۃ اللہ علیہ نے مناجات میں اپنے رب تعالیٰ سے عرض کی کہ اے میرے رب کریم! تجھ تک پہونچنے کی راہ کون سی ہے؟ جواب ملا اپنے نفس کو چھوڑ دو اور چلے آؤ۔

اسی لئے طالبان طریقت و سالکان راہ معرفت مخالفت نفس اور جہاد نفس کو اولیت دیتے ہیں اور یہ کام بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ مرد مجاہد ہی اس راہ پر گامزن ہوتے ہیں۔ اس بڑی خطرناک گھاٹی سے بجز رب تعالیٰ کی توفیق اور پیر کامل کی تربیت و ہدایت کے سلامتی کی راہ نہیں ملتی۔

مثنوی شریف میں ہے:

مرو بے دانشے در راہ گمراہ کہ ☆ راہ دور و تاریک است بر چاہ

چراغ علم و دانش پیش خود دار ☆ وگرنہ در چہ رفتی سرنگوں سار

رہبر کے بنا راستہ پار نہ کر کیوں کہ راستہ دور اندھیرا اور سامنے کنواں ہے۔ علم وعقل کا چراغ پاس رکھ کر چل ورنہ کنوئیں میں اوندھے منھ گرے گا۔

نفس کی تباہ کاریاں

مخدوم جہاں حضرت شیخ شرف الدین منیری رحمۃ اللہ علیہ نے مکتوبات صدی میں نفس کی ہلاکتوں اور اس کی ریاضتوں پر بڑے عارفانہ انداز میں ہدایت فرمائی ہے۔ اپنے مکتوب ۸۳ر میں نفس کی تباہ کاریوں کا ذکر کرتے ہوئے فرماتے ہیں:

"اے بھائی! جب تم ذرا ٹھنڈے دل سے غور کروگے تو تمہیں معلوم ہوگا کہ یہ سارے فتنے، فساد، تباہی و بربادی، ذلت وخواری، ہلاکت، معصیت و آفت، جو مخلوق کو اول آفرینش سے پیش آتی ہیں اور قیامت تک پیش آئیں گی وہ اسی نفس کی بدولت ہیں۔ غرض کہ جو شخص بھی بلاؤں میں مبتلا ہوا اسی نفس کی وجہ سے ہوا۔ اگر ہوائے نفس گمراہ نہ کرتی تو فتنہ وضلالت اور معصیت کا وجود قیامت تک نہ پایا جاتا اور ساری مخلوق امن و سلامتی میں دن گزارتی۔ تو جب اتنا بڑا دشمن بغل میں ہو تو عقل مند کے لئے ضروری ہے کہ اسے دبا کر زیر کرے اور اس سے چھٹکارہ پانے کے لئے جدو جہد کرتا رہے۔ لیکن یکبارگی اس پر دھاوا بول دینا ممکن نہیں جیسا اور دشمنوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ نفس کو دفعۃً زیر کرنا دشوار ہے۔ کیوں کہ طالب کی سواری و آلہ ہے۔ اس لئے یکبارگی حملہ کرنے میں ضرور نقصان کا احتمال ہے۔

لہٰذا طالب و مرید کو چاہئے کہ میانہ روی اختیار کر کے آہستہ آہستہ اس پر کاموں کا بوجھ ڈالے کہ وہ متحمل ہو سکے اور اسی حد تک کمزور کرو اور سختی سے کام لو کہ تمہارے حکم سے گریز

نہ کرے۔ اس کے علاوہ جو طریقے ہیں وہ غلط ہیں۔

حدیث پاک میں آیا ہے کہ سید عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کو دیکھا کہ سخت ریاضت ومجاہدہ کی وجہ سے نہایت کمزور ہو گئے ہیں اور ہاتھ پاؤں ہلانے سے بھی عاجز ہو چکے ہیں۔ آنکھیں حلقے میں دھنس گئیں ہیں۔ تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے پسند نہ کیا اور فرمایا:

''یَا عَبْدَاللّٰہِ اِنَّ لِنَفْسِکَ عَلَیْکَ حَقّاً'' اے عبداللہ! تمہارے اوپر تمہارے نفس کا بھی حق ہے۔

اس سختی سے ہاتھ کھینچ لو۔ اگر نفس کے ہلاک کرنے کا ارادہ کرو گے تو پکڑے جاؤ گے اور گنہگار ہو گے۔ معلوم ہوا کہ ریاضت اور مجاہدۂ نفس کے لئے علم کی ضرورت ہے تاکہ ایسا طریقہ اختیار کیا جائے کہ نفس ہلاک بھی نہ ہو اور نہ ہی تم پر غالب ہو سکے اور نہ تمہاری نافرمانی کر سکے۔'' (مکتوبات صدی)

حضرت جنید بغدادی رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ کفر کی بنیاد اپنے نفس کی آرزو پر تیرا قائم رہنا ہے۔ (کشف المحجوب صفحہ ۳۲۰)

گویا نفس کی خواہشات پر قائم رہنے میں بندے کے لئے کفر کی بنیاد ہے۔ کیوں کہ اسلام کی لطافت کے ساتھ نفس کو کوئی لگاؤ نہیں ہے۔ لہٰذا خواہشات نفس سے اعراض کرنے کی پوری کوشش کرنی چاہئے۔ اس سے پہلوتہی کرنے والا منکر ہوتا ہے۔

حضرت ابوسلیمان درانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ نفس امانت میں خیانت کرنے والا اور رضائے الٰہی سے روکنے والا ہے۔ اور سب سے بہتر عمل نفس کشی ہے۔ کیوں کہ امانت میں خیانت بے گانگی اور رضائے الٰہی کے ترک میں گمشدگی ہے۔ (کشف المحجوب صفحہ ۳۲۰۔۳۲۱)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ ہوا (یعنی نفسانی خواہشات) اور شہوت سے ابن آدم کا خمیر (یعنی جس مٹی سے انسان کا وجود ہوا) مرکب ہے۔

ترک ہوا بندے کو امیر کرتا ہے اور اس کا ارتکاب امیر کو اسیر بناتا ہے۔ چنانچہ زلیخہ نے ہوا یعنی خواہش کا ارتکاب کیا وہ امیر تھی اسیر ہوگئی۔ حضرت یوسف علیہ السلام نے ترک ہوا کیا تو وہ اسیر تھے پھر امیر بن گئے۔

جو شخص چاہتا ہے کہ حق تعالیٰ کے وصال سے مشرف ہو اس سے کہو کہ جسم کو خواہش کے خلاف کرے۔ کیوں کہ بندے کو کوئی عبادت حق سے اتنا قریب نہیں کرتی جتنی ہوا کی مخالفت۔ ہوا کی مخالفت کرنے والا ہی زیادہ بزرگ ہے۔ کیوں کہ آدمی کے لئے ناخن سے پہاڑ کھودنا اس سے زیادہ آسان ہے کہ وہ اپنی خواہش کے خلاف کرے۔

نفس کی سب سے بڑھ کر ظاہر صفت شہوت ہے۔ اور شہوت کے معنی آدمی کے تمام اعضاء میں انتشار پیدا ہونا ہے۔ بندے کو ان کے تحفظ کی تکلیف دی گئی ہے۔ قیامت کے دن ہر ایک عضو کے افعال کی بابت سوال ہوگا۔ چنانچہ آنکھ کی شہوت، دیکھنا، کان کی شہوت سننا، ناک کی شہوت، سونگھنا، زبان کی شہوت، بولنا، تالو کی شہوت، چکھنا، جسم کی شہوت، چھونا اور سینہ کی شہوت سوچنا ہے۔

لہٰذا طالب پر لازم ہے کہ وہ اپنے وجود کا حاکم ونگہبان بنے اور دن رات اس کی حفاظت کرے۔ یہاں تک کہ خواہش کے ہر داعیہ کو جو اس میں ظاہر ہو اپنے سے جدا کر دے اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے کہ وہ اسے وہ صفت عطا فرمائے تاکہ اس کے باطن سے ہر خواہش دور ہو جائے۔ کیوں کہ جو شہوت کے بھنور میں پھنسا رہتا ہے وہ ہر لحاظ سے محجوب (چھپا) رہتا ہے۔ اگر بندہ اپنی طاقت سے اسے دور کرنا چاہے تو یہ بندے کے لئے سخت دشوار ہوتا ہے۔ (کشف المحجوب صفحہ ۳۳۶-۳۳۷)

نفس کو کس طرح لگام دی جائے

میرے عزیزو! معلوم ہوا کہ نفس کے لئے مجاہدہ وریاضت ہی سے نفس پر کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔اس راہ میں ذرا سی غفلت خسارے کا باعث بن جاتی ہے۔گھوڑا، ہاتھی، اونٹ یا کسی جانور کو قابو میں رکھنے کے لئے بہر حال مالک کو علم کی عمل کی جانکاری اور محنت کی ضرورت پڑتی ہے۔تبھی جا کر یہ مفید ہوتے ہیں۔اسی طریقے سے ہم اپنے نفس کو کنٹرول کرنے کا علم حاصل کریں۔اور محنت ومشقت سے اس کے مضر اثرات کو زائل کرنے کی جدوجہد وسعی میں لگ جائیں۔

سوال یہ ہے کہ نفس کی سرکشی، نافرمانی اور مضرت رسانی پر کس طرح بریک لگایا جائے اور کس طرح اس پر کنٹرول کیا جائے؟ تو آیئے مخدوم جہاں سیدنا شیخ احمد یحیٰ منیری رحمۃ اللہ علیہ سے معلوم ہوا کہ اپنے مکتوبات صدی میں حضرت مخدوم شرف الحق کے والدین کو فرماتے ہیں:

"نفس کو تم کس طرح لگام دو گے؟ تو جانو کہ اس میں حیلے کی ضرورت ہے اور اس کی شکل یہ ہے کہ اسے نرم کرو تاکہ لگام دینے کے قابل ہو سکے"۔

اب سوال یہ ہے کہ نفس کو نرم کیسے کیا جائے؟ صوفیاء نے نفس کو نرم کرنے کی تین صورتیں بتائی ہیں:

اول:۔نفس کو خواہشات ولذات سے روکا جائے۔کیوں کہ جب جانور دانہ گھاس نہیں پاتے تو نرم پڑ جاتے ہیں اور ساری سرکشی بھول جاتے۔اسی طرح نفس ہے کہ اس کی سرکشی وجہالت پر لگام لگانے کے لئے اللہ جل جلالہ ورسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور جملہ انبیاء ومرسلین علیہم السلام، موت، قبر، حشر، نشر، جنت اور جہنم سب سامنے رکھ دو۔پھر

بھی اپنی سرکشی سے باز نہیں آئے گا اور گناہ سے پیچھے نہیں ہٹے گا اور نہ خواہشات نفسانی سے دست بردار ہوگا۔مگر جب دانہ پانی روک دیا جائے تو ساری شرارتیں نفس کی غائب ہو جاتی ہے۔لہٰذا اسے نرم کرنے کے لئے بھوکا رکھنا ضروری ہے۔

دوم:۔عبادت کا بوجھ نفس پر لاد دیا جائے۔کیوں کہ جب خچر پر بوجھ لادا جائے تو وہ سیدھا ہو جاتا ہے۔جب کہ دانہ پانی کی مار نے پہلے ہی سے نرم کر رکھا ہے۔

سوم:۔حق تعالیٰ سے مدد مانگی جائے۔نفس کے شر سے اللہ سبحانہ وتعالیٰ کی پناہ مانگی جائے۔کیوں کہ نفس کی شرارتوں سے چھٹکارا پانا مولائے کریم کی مدد کے بغیر ناممکن ہے۔(مکتوبات)

حضرت مخدوم بہاری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اگر ان تینوں شکلوں پر عمل کرو گے اور ان پر قائم رہو گے تو تمہارا نفس تمہاری فرماں برداری کرے گا اور پھر تمہاری لگام قبول کر کے تمہارے کنٹرول میں آجائے گا۔اور وہ لگام ہے تقویٰ کی لگام۔نفس بد کے منھ میں لگام دو اور اس کی شرارتوں سے بےفکر ہو جاؤ۔

آیئے! سب سے پہلے ہم رب کریم اور اس کے حبیب عظیم کو حاضر وناظر جان اور مان کر اپنے سارے گناہوں سے سچی توبہ کریں پھر ہم اپنے رب کریم سبحانہ وتعالیٰ کی بارگاہ میں دل کی گہرائیوں سے دعا مانگیں کہ ہم جیسے عاجز وناتواں عاصی وگنہگار بندے کو نفس بد کی شرارتوں سے بچائے۔مجاہدۂ نفس اور نفس پر قابو پانے کا شعور عطا فرمائے۔تزکیۂ نفس اور قلب کی صفائی وستھرائی کی توفیق عطا فرمائے۔پھر اس صاف وشفاف دل میں اپنی تجلی کا نور اور اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت بھر دے۔ **آمین یا رب العالمین بجاہ سید الانبیاء والمرسلین علیہ افضل الصلوٰۃ واکمل التسلیم۔**